

Sélection d'exercices du plancher pelvien

Informations de base

Les exercices présentés ici pourront vous guider dans un premier temps à faire travailler votre plancher pelvien.

Pour d'autres exercices et informations, veuillez vous adresser à un urothérapeute, un physiothérapeute, un spécialiste du plancher pelvien ou à votre équipe soignante.

Sélection d'exercices du plancher pelvien

Bien respirer

Respirer correctement joue un rôle important dans le travail du plancher pelvien: la respiration doit être calme, lente et profonde.

- Inspirez par le nez « dans le ventre », laissez votre abdomen gonfler du fait de l'augmentation de la pression et relâchez le plancher pelvien
- Expirez ensuite par la bouche sans exercer de pression. Gardez l'abdomen bien plat puis serrez fortement votre plancher pelvien
- Maintenez cette tension sur vos muscles pelviens aussi longtemps que vous expirez, puis détendez-vous et inspirez à nouveau
- Pour bien contrôler : lorsque vous expirez, comptez jusqu'à 10 (jusqu'à 5 pour les débutants) avant d'inspirer à nouveau

Imaginez que vous tirez votre nombril vers la colonne vertébrale. Ne retenez jamais votre souffle !

Nombre de répétitions:

- Essayez d'abord de répéter chaque exercice cinq fois. Vous pourrez ensuite augmenter à **12 répétitions**



Sélection d'exercices du plancher pelvien

Balance pelvienne

Position de départ:

- Tenez-vous debout détendu. Les pieds sont écartés à largeur d'épaules et les genoux légèrement fléchis
- Les mains sont sur les hanches



Exercice:

- Pousser les fesses en arrière en cambrant le dos
- Puis avancer l'abdomen en serrant les fesses
- Le bassin se balance d'avant en arrière

Sélection d'exercices du plancher pelvien

Exercice de perception : l'horloge pelvienne (1)

Position de départ

- Allongez-vous sur un tapis les jambes repliées
- Posez vos mains sur votre corps, ou alors l'une sur le sternum et l'autre sur le pubis

Faites attention de ne pas étirer votre cou ; positionnez votre tête pour faire un léger double menton.



Sélection d'exercices du plancher pelvien

Exercice de perception : l'horloge pelvienne (2)

Exercice

Imaginez que vous avez le cadran d'une montre posé sur votre ventre. Au-dessus du nombril, au niveau du sternum, se trouve la marque 12 heures. À gauche du nombril c'est 3 heures, à droite 9 heures, et sous le nombril, sur le pubis, c'est 6 heures.

- Maintenant, placez une aiguille imaginaire sur 12 heures et une autre sur 6 heures
- Faites rouler votre bassin vers le haut en direction de 12 heures, ce qui rapetisse votre estomac
- Votre nombril disparaît et votre dos presse contre le sol
- Répétez ce mouvement plusieurs fois

Accompagnez cet exercice avec votre respiration : inspirez par le nez et expirez par la bouche. Expirez lorsque vous tirez le plancher pelvien en direction de 12 heures.



Sélection d'exercices du plancher pelvien

Passerelle des épaules

Position de départ :

- Allongez-vous à plat sur le dos et repliez les jambes, genoux serrés
- Vos mains sont posées détendues de chaque côté du corps

Exercice :

- Inspirez, gonflez l'abdomen et détendez le plancher pelvien
- Expirez, et ce faisant soulevez le bassin du sol, genoux serrés.
- Laissez votre ventre s'aplatir et serrez fortement les muscles du plancher pelvien.
- À l'inspiration suivante, abaissez le bassin en revenant à la position de départ



Sélection d'exercices du plancher pelvien

À quatre pattes (1)

Position de départ :

- Mettez-vous à quatre pattes.
- Le dos reste détendu pendant tout l'exercice, la nuque est droite
- Concentrez-vous sur votre respiration pour la détendre



Sélection d'exercices du plancher pelvien

À quatre pattes

Exercice

- En expirant, serrez simultanément le ventre et le plancher pelvien « vers l'intérieur »
- Imaginez que votre abdomen et votre plancher pelvien sont aspirés vers le nombril
- Continuez à expirer tranquillement
- À l'inspiration suivante, relâchez-vous, votre ventre gonfle à nouveau
- Répétez l'exercice autant de fois que vous le voulez, **mais pour autant que votre dos reste vraiment droit**



Variante avec genoux relevés :

- Revenez à la position « à quatre pattes »
- Maintenant relevez vos genoux quelques centimètres au-dessus du sol
- En expirant, serrez en dedans le plancher pelvien